

หนังสือดี เปลี่ยนแปลงชีวิตได้

มอบหนังสือดี เป็นของขวัญสำหรับคนที่รักและห่วงใย

ตัวอย่างหนังสือ

ONE
SMALL STEP
CAN CHANGE
YOUR LIFE



ทำ “เล็ก ๆ” ทีละน้อย ค่อย ๆ ทำทีละนิด เปลี่ยนวิธีคิดและชีวิตคุณได้

แปลจาก : **ONE SMALL STEP CAN CHANGE YOUR LIFE**
THE KAIZEN WAY

เขียนโดย : **ROBERT MAURER, PH.D.**

แปลและเรียบเรียงโดย : **เสรี อุธาราสวัสดิ์**

บรรณาธิการโดย : **สมชัย เภณจมิตร**

 **BEE MEDIA**
Self-Development



มุ่งมั่นทำหนังสือดี... เพื่อคุณ

2 ตัวอย่างหนังสือ ทำ “เล็ก ๆ” ที่ละน้อย ค่อย ๆ ทำทีละนิด โดย Robert Maurer, Ph.D.

หนังสือ **ตัวอย่างหนังสือ** ทำ “เล็ก ๆ” ที่ละน้อย ค่อย ๆ ทำทีละนิด
เปลี่ยนวิถีชีวิตและชีวิตคุณได้

แปลจาก : **ONE SMALL STEP CAN CHANGE YOUR LIFE THE KAIZEN WAY**
เขียนโดย : **ROBERT MAURER, Ph.D.** แปลและเรียบเรียงโดย : **เสรี อุธาราสวัสดิ์**
บรรณาธิการโดย : **สมชัย เภญจมิตร**

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2560 โดย บริษัท บี มีเดีย กรุ๊ป (ประเทศไทย) จำกัด
ห้ามการลอกเลียนไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้ รวมทั้งการจัดเก็บถ่ายทอด ไม่ว่าด้วยรูปแบบหรือวิธีการใด ๆ
ด้วยกระบวนการทางอิเล็กทรอนิกส์ การถ่ายภาพ การบันทึก หรือวิธีการอื่นใด โดยไม่ได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษร

First published in the United States under the title : **ONE SMALL STEP CHANGE YOUR LIFE : The Kaizen Way**
Copyright © 2004, 2014 by **Robert Maurer** Published by arrangement with Workman Publishing Company, New York.
All rights reserved. Thai copyright © 2017 by **Bee Media Group (Thailand) Co., Ltd.** This book is published
through an arrangement with Bridge Communications Co., Ltd. 02-645-4424-26 rights@bridgecomm.org

พิมพ์ครั้งแรก : มีนาคม 2560 1703 9 8 7 6 5 4 3 2 1

ISBN 978-974-9760-96-3 ราคา 145 บาท



มุ่งมั่นทำหนังสือดี... เพื่อคุณ

จัดพิมพ์โดย **สำนักพิมพ์**  **BEE MEDIA**
Self-Development

ในเครือ **บริษัท บี มีเดีย กรุ๊ป (ประเทศไทย) จำกัด**
BEE MEDIA GROUP (THAILAND) CO.,LTD.

69 ซ.เรวดี 12 ถ.ติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมืองนนทบุรี จ.นนทบุรี 11000

ติดต่อสำนักพิมพ์ได้ที่ มือถือ 089-111-7500 , 089-120-7700 โทรศัพท์ 02-951-5577

Line id : @beemedia www.facebook.com/beemedia Email : Info@BeeMedia.co.th

ติดตามข่าวสาร สมัครสมาชิก และรับสิทธิพิเศษได้ที่ **www.BeeMedia.co.th**

จัดจำหน่ายโดย : **บริษัท ซีเอ็ดดูเคชั่น จำกัด (มหาชน)**

1858/87-90 ถนนบางนา-ตราด แขวงบางนา เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260

โทรศัพท์ 0-2739-8000 โทรสาร 0-2739-5999 http://www.se-ed.com

กรณีต้องการสั่งซื้อจำนวนมาก เพื่อใช้เป็นที่ของขวัญหรือ ส.ค.ส. ในทุกเทศกาล เช่น ปีใหม่
งานสัมมนา งานอบรม พัฒนาบุคลากรหน่วยงานหรือเป็นของขวัญเพื่อคนที่รักและห่วงใย
ขอรับส่วนลดพิเศษที่ 089-111-7500, Line id : @beemedia, www.BeeMedia.co.th



หนังสือเล่มนี้จัดพิมพ์ด้วยความรับผิดชอบต่อและใช้กระดาษถนอมสายตาอย่างดี ทุกเล่ม
รับประกันความพอใจสูงสุด หากเกิดปัญหาการพิมพ์ สามารถเปลี่ยนเล่มใหม่ได้ทันที



TO _____

FROM _____

- สิ่ง ดี ๆ จาก ผู้ ให้ สู่ ผู้ รั บ -

ผู้ที่มอบหนังสือเล่มนี้ให้แต่ท่าน คือผู้ที่มีความเอาใจใส่และปรารถนาแต่สิ่งที่ดีที่สุด จึงได้มอบหนังสือเล่มนี้ที่จะทำให้ท่านประยุกต์แนวคิดวิธีการของ **“โคเซ็น”** โดยนำ **“แนวทางขั้นตอนและวิธีการเล็ก ๆ ง่าย ๆ”** มาใช้ในชีวิตจริงอย่างต่อเนื่อง เพื่อปรับเปลี่ยนวิถีคิดและช่วยให้ชีวิตเปลี่ยนแปลง

นี่คือสิ่งที่คนพิเศษผู้ที่รักและห่วงใยในตัวท่าน ได้มอบหนังสือเล่มนี้ให้ เพียงเพื่อต้องการให้คนที่รักและห่วงใย มีชีวิตที่ดีขึ้นตลอดไป

เพราะหนังสือดีเล่มนี้ เปลี่ยนแปลงชีวิตคนเราให้ดีขึ้นได้

สมชัย เบญจมิตร

มุ่งบันทึกบทบังสือดี... เพื่อคุณ

การมอบหนังสือดีแก่ผู้ที่ท่านรักและห่วงใย เป็นการเพิ่มสิ่งดีให้กับตนเองและผู้ได้รับ สำหรับผู้รับนั้น เมื่อท่านได้รับหนังสือดีเล่มนี้ ขอให้ตอบแทนสิ่งดี ๆ คืนแก่ผู้ให้ด้วยการอ่านให้จบ 1 ครั้ง และให้ผู้อื่นยืมอ่าน 1 ครั้ง เพราะเท่ากับท่านได้ช่วยให้ตัวท่านเองและคนรอบข้าง มีชีวิตที่ดีขึ้น

- เกี่ยวกับผู้เขียน -



ดร.โรเบิร์ต มอเรอร์ ปัจจุบันเป็นผู้อำนวยการโครงการพฤติกรรมศาสตร์ด้านเวชศาสตร์ครอบครัวของศูนย์การแพทย์แห่งมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย ลอสแอนเจลิส อาจารย์ในคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยแห่งรัฐแคลิฟอร์เนีย และเป็นที่ปรึกษาหน่วยงานรัฐบาลอังกฤษในเมืองนอร์ทแธมป์ตัน รวมถึงวิทยากรรับเชิญให้แก่องค์กรวิชาชีพและหน่วยงานรัฐบาลในประเทศต่าง ๆ **ดร.มอเรอร์** ได้คิดค้นและพัฒนาหลักสูตรกว่า 40 หลักสูตรในเรื่องคุณลักษณะเฉพาะที่นำไปสู่ความสำเร็จ เช่น ภูมิคุ้มกันความเครียด สาเหตุของการบริโภคเกินความจำเป็น เคล็ดลับของคนที่ประสบความสำเร็จ มุมมองใหม่ที่มีต่อพฤติกรรมการทำร้ายตัวเอง นอกจากนี้เขาได้ทำการวิจัยจำนวนมากทางด้านจิตวิทยาที่มีต่อโรคประจำตัว การใช้ชีวิตคู่และปัญหาครอบครัว

นอกจากบทบาทการเป็นที่ปรึกษาและวิทยากรแล้ว **ดร.มอเรอร์** ยังเป็นแขกรับเชิญในรายการ 20/20 ทางทีวีช่อง ABC เพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับงานวิจัยและการจัดการกับ “ความโกรธ” อีกด้วย

- เกี่ยวกับผู้แปลและเรียบเรียง -

เสรี อู่ธารสวัสดิ์ สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี (เกียรตินิยม) จากคณะรัฐศาสตร์ ภาควิชาความสัมพันธ์ระหว่างประเทศ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และปริญญาโทสาขาการสอนภาษาอังกฤษในฐานะภาษาต่างประเทศ สถาบันภาษา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ มีประสบการณ์ด้านการพัฒนาบุคลากรในสายการผลิตและวิศวกรรม ค่ารถยนต์บริษัทยกเว้นใหญ่กว่า 10 ปี ประสบการณ์ Total Quality Management ที่ Toyota ประเทศญี่ปุ่น รวมถึงการเป็นผู้รับผิดชอบหลักในกิจกรรมด้านการควบคุมคุณภาพ (QCC) ในระดับภูมิภาคอาเซียน และวิทยากรในหลักสูตรการแก้ไขปัญหาและการไต่สวน โดยเน้นการให้ผู้เรียนประยุกต์ใช้ในงานจริง ทำให้เข้าใจแนวคิด “ไต่สวน” และหลักปรัชญาธุรกิจตามแบบฉบับของญี่ปุ่นอย่างลึกซึ้ง

ปัจจุบัน **เสรี** ทำงานเป็นที่ปรึกษาด้านการพัฒนาทรัพยากรบุคคลในองค์กร ควบคู่กับการเป็นติวเตอร์วิชาภาษาอังกฤษและนักแปล

หมายเหตุ บรรณาธิการ

กับเราทุกคนต้องการมีชีวิตที่ดี แต่เรากลัวการเปลี่ยนแปลง เพราะเชื่อฝังใจว่าการเปลี่ยนแปลงอะไรสักอย่างเป็นเรื่องยาก คิดว่าต้องใช้วิธีการใหญ่โต เช่น งดสูบบุหรี่ อดอาหาร อดนอน แต่ความจริงแล้วการเปลี่ยนแปลงใด ๆ ทั้งในชีวิตส่วนตัวหรือองค์กรไม่ใช่เรื่องยากเกินไป หากประยุกต์หลักการของ “ไคเซ็น” มาใช้ด้วย “วิธีการหรือขั้นตอนเล็ก ๆ” ค่อย ๆ ทำและทำอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ ผลที่ได้รับจะทำให้มีชีวิตที่ดีอย่างยั่งยืน ดังที่ จอห์น วัตสัน ได้ขยายเกิดต่อบลระดับโลกกล่าวว่า “สิ่งเล็ก ๆ ที่คุณทำการปรับปรุงในแต่ละวัน จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ยิ่งใหญ่ และเมื่อคุณทำการปรับปรุงการซ้อมเตรียมพร้อมร่างกายทีละเล็กทีละน้อยในแต่ละวัน ในที่สุดจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ยิ่งใหญ่ ทั้งนี้ ประโยชน์ที่จะได้รับอาจจะไม่ได้เกิดขึ้นภายในวันพรุ่งนี้หรือวันถัดไป แต่สุดท้ายจะต้องได้รับอย่างแน่นอน ดังนั้นอย่ามัวแต่มองหาวิธีการปรับปรุงที่รวดเร็วและใหญ่โต แต่จงค้นหาการปรับปรุงเล็ก ๆ ในแต่ละวัน นี่จะเป็นวิธีเดียวเท่านั้นที่จะทำให้เกิดขึ้นได้ และเมื่อเกิดขึ้นแล้ว สิ่งนี้จะยั่งยืนตลอดไป”

หนังสือ “ทำ ‘เล็ก ๆ’ ทีละน้อย ค่อย ๆ ทำทีละนิด เปลี่ยนวิถีคิด และชีวิตคุณได้” เล่มนี้แปลจากหนังสือขายดีเรื่อง **One Small Step Can Change Your Life : The Kaizen Way** เขียนโดย ดร.โรเบิร์ต มอเรอร์ เป็น หนังสือดี ประยุกต์หลักการ “ไคเซ็น” ที่ช่วยทำให้องค์กรชั้นนำของโลกประสบความสำเร็จมาแล้ว ซึ่งจะช่วยให้คุณนำเข้าไปใช้ในการเปลี่ยนแปลงตัวเองให้มีชีวิตที่ดีขึ้นได้

สำนักพิมพ์  **BEE MEDIA** มีความภูมิใจที่ได้จัดพิมพ์ หนังสือดี เล่มนี้ จะช่วยให้คุณมีเคล็ดลับวิถีชีวิตที่ดีที่ถูกต้อง เป็นแนวทางในการเปลี่ยนแปลงตนเองให้มีชีวิตที่ดีขึ้นตลอดไป

เพราะหนังสือดี เปลี่ยนแปลงชีวิตคนเราให้ดีขึ้นได้

สมชัย เบญจมิตร

มุ่งมั่นทำหนังสือดี... เพื่อคุณ

“หนทางนับหมื่นลี้ ต้องเริ่มต้นที่ก้าวแรก”



หนังสือเล่มนี้ ช่วยให้ท่านได้ทราบว่า:
สามารถใช้พลังจากแนวคิดวิธีการ
ที่ดีของ “ไคเซ็น” มาประยุกต์ใช้
เพื่อการเปลี่ยนแปลงชีวิตและวิถีคิด
โดยการใช้ “วิธีการ หรือขั้นตอน
เล็ก ๆ” และปรับปรุงอย่างต่อเนื่อง
เพื่อเอาชนะเป้าหมายที่ยิ่งใหญ่ได้อย่างไร

Kaizen คืออะไร

Kaizen (“ไคเซ็น”) เป็นคำศัพท์ภาษาญี่ปุ่นหมายถึง การเปลี่ยนแปลง
การปรับปรุงให้ดีขึ้น KAI = ต่อเนื่อง ZEN = เปลี่ยนแปลง เป็นแนวคิด
เพื่อการเปลี่ยนแปลงที่ดียิ่งขึ้นซึ่งนิยมใช้อย่างแพร่หลายในหน่วยงานหรือ
องค์กร โดยเน้นหลักปฏิบัติสำคัญ 3 อย่างด้วยกันคือ **เล็ก** **ลด** และ
เปลี่ยน เป็นการลดและเลิกขั้นตอนที่ไม่จำเป็น ด้วยการเปลี่ยนรูปแบบ
การทำงานอย่างค่อยเป็นค่อยไปที่ละส่วน ค่อย ๆ ทำอย่างต่อเนื่อง เพื่อ
เพิ่มประสิทธิภาพการทำงานที่ดียิ่งขึ้นอย่างยั่งยืน รวมถึงทำให้สภาพ
แวดล้อมในการทำงานดีขึ้นและปรับปรุงอย่างต่อเนื่องไม่มีที่สิ้นสุด

หลักและวิธีการของ “ไคเซ็น” ได้ทำให้องค์กรธุรกิจ เจริญก้าวหน้า
และเติบโตอย่างยั่งยืนมานาน อย่างเช่น บริษัทผู้ผลิตรถยนต์โตโยต้า
หนังสือเล่มนี้ได้นำหลักการสำคัญของ “ไคเซ็น” มาแนะนำเสนอเพื่อให้ผู้อ่าน
สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง เพื่อช่วยในการเปลี่ยนแปลงตนเอง
อย่างต่อเนื่อง และให้มีชีวิตที่ดีขึ้นอย่างยั่งยืน

สารบัญ

เกี่ยวกับผู้เขียน ผู้แปลและเรียบเรียง 4

หมายเหตุ บรรณาธิการ 5



ทำ“เล็ก ๆ”ทีละน้อย
ค่อย ๆ ทำทีละนิด
เปลี่ยนวิธีคิดและชีวิตคุณได้

คำนำผู้เขียน : การเปลี่ยนแปลงเป็นเรื่องยากจริงหรือ 9

- ความเชื่อผิด ๆ ที่ 1 : การเปลี่ยนแปลงเป็นเรื่องยาก
- ความเชื่อผิด ๆ ที่ 2 : ขนาดของวิธีการและขั้นตอนจะกำหนดขนาดของผลลัพธ์ ดังนั้นการใช้วิธีการและขั้นตอนใหญ่ๆจะนำไปสู่ผลลัพธ์ที่ยิ่งใหญ่
- ความเชื่อผิด ๆ ที่ 3 : ใช้วิธีของ “โคเซ็น” มันจะได้ผลช้า แต่หากใช้การเปลี่ยนแปลงฉับพลันด้วยวิธีใหญ่หรือที่เรียกว่า “นวัตกรรม” มันจะเร็วกว่า

บทนำ : ก้าวเล็ก ๆ เปลี่ยนแปลงชีวิตคุณได้ 21

- วิธีแบบ “นวัตกรรม” มันต้องใช้ความพยายามมาก เหมือนการไต่เนินเขาที่สูงชัน
- ขอต้อนรับเข้าสู่วิธีเปลี่ยนแปลงชีวิตด้วยแนวคิด “โคเซ็น”
- ขั้นตอนเล็ก ๆ แต่เป็น “ก้าวกระโดด” ที่ยิ่งใหญ่

1 เพราะเหตุใด แนวคิด “โคเซ็น” จึงเป็นที่แพร่หลายและได้ผล 37

- เครียดหรือกลัว : เปลี่ยนความกลัวให้เป็นความมุ่งมั่นและกระตุ้นให้เกิดความท้าทาย

2 วิธีการตั้ง “คำถามเล็ก ๆ” เพื่อขจัดความกลัว และก่อให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ 47

- สมองของเราต้องการ “คำถาม” มากกว่า “คำสั่ง”
- เดินย่องผ่านความกลัว : “คำถามเล็ก ๆ” จะช่วยลดความกลัว
- “คำถามเล็ก ๆ” ช่วยให้เกิดความคิดสร้างสรรค์
- วิธีใช้คำถามเล็ก ๆ เพื่อเอาชนะความกลัวที่ซับซ้อน
- “คำถามเชิงลบ” เป็นยาพิษทางจิตใจ
- ตั้งคำถามเล็ก ๆ กับคนอื่น เพื่อให้คุณได้คำตอบที่ชัดเจนและบรรลุเป้าหมายได้

- 8 ตัวอย่างหนังสือ ทำ “เล็ก ๆ” ที่ละน้อย ค่อย ๆ ทำทีละนิด โดย Robert Maurer, Ph.D.
- 3 วิธีการคิดถึง “เรื่องหรือประเด็นเล็ก ๆ” เพื่อพัฒนาทักษะและอุปนิสัยใหม่ ๆ โดยวิธี “จัดระเบียบจิตใจ” 71
- การจัดระเบียบจิตใจ : ประสบการณ์ที่หลอมรวมทุกสิ่งไว้ในจินตนาการ
 - วิธีการจัดระเบียบจิตใจ ให้ตัวเราเปลี่ยนแปลงชีวิตได้
 - การจัดระเบียบจิตใจ ใช้ได้กับทุกขั้นตอนของโคเซ็น
- 4 วิธีการ “ลงมือทำเล็ก ๆ” แต่เกิดผลสำเร็จที่ดี 85
- ไม่มีเวลา ไม่มีเงิน โคเซ็น ทำให้ชีวิตคุณลงตัวได้
 - แม้ขั้นตอนจะเล็ก แต่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่ยิ่งใหญ่
 - ปฏิธานความตั้งใจในวันปีใหม่ รูปแบบของวิธีการแบบเล็ก ๆ ของโคเซ็น
 - เลิกนิสัยเดิม ๆ ที่ไม่ดี ด้วยวิธีของโคเซ็น
- 5 วิธีการ “แก้ปัญหาเล็ก ๆ” แต่ได้ผล แม้ในยามที่กำลังเผชิญกับวิกฤตใหญ่หลวง 111
- จุดบอดของตนเอง อันดับแรก : ณ จุดเริ่มต้นของเส้นทางการเปลี่ยนแปลงของคุณ
 - จุดบอดของตนเอง อันดับสอง : ไกลถึงเส้นชัย
 - จุดบอดของตนเอง อันดับสาม : วิกฤตอันท่วมท้น
- 6 วิธีการมอบ “รางวัลเล็ก ๆ” ให้กับตัวเองหรือผู้อื่น เพื่อให้ได้มาซึ่งผลลัพธ์ที่ดีที่สุด 133
- “รางวัลเล็ก ๆ” ช่วยสร้างแรงจูงใจภายในที่ดีขึ้นได้
 - ให้รางวัลเล็ก ๆ เมื่อไหร่จึงจะเหมาะสม
- 7 วิธีใช้ประโยชน์จาก “ช่วงเวลาทีเล็ก ๆ” ที่สำคัญแต่คนมองข้าม เพื่อทำให้เกิดไอเดียสร้างสรรค์ 143
- การประยุกต์ใช้โคเซ็นกับชีวิตสมรส : ช่วงเวลาสั้น ๆ ที่ต่อเนื่อง
- 8 คุณจะประยุกต์ใช้โคเซ็นอย่างไร เพื่อเปลี่ยนแปลงชีวิตให้ดีขึ้น 153



คำนำผู้เขียน

การเปลี่ยนแปลงเป็นเรื่องยากจริงหรือ

การเปลี่ยนแปลงไม่ว่าจะเป็นในตัวบุคคล
หรือในองค์กร ไม่จำเป็นต้องเจ็บปวดเสมอไป
เพียงใช้แนวคิดที่ไม่ยุ่งยากและไม่น่ากลัว

ความเชื่อของพวกเราว่า “การเปลี่ยนแปลงเป็นเรื่องยาก” นั้นมันเป็นสิ่งที่เชื่อฝังใจมานานและยอมรับโดยดูชะตาว่ามันยากจริง ๆ นอกจากนี้ ยังมีเหตุบางประการที่ทำให้คนเราเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงเสมือนตั้งภูเขาที่ต้องปีนข้ามไปให้ได้ ตัวอย่างเช่น กรณีที่คนเราต้องการเปลี่ยนแปลงตัวเองโดยตั้งปณิธานความตั้งใจไว้ตอนปีใหม่ แต่พอลงมือทำจริงก็มักจะพ่ายแพ้ล้มเหลวกันไป จากค่าเฉลี่ยพบว่าคนอเมริกันเขียนปณิธานความตั้งใจตอนปีใหม่ในเรื่องเดิม ๆ เป็นเวลากว่า 10 ปี เพราะที่ผ่านมามีล้มเหลวมาโดยตลอด โดยพบว่า ในระยะเวลา 4 เดือน ปณิธานที่ตั้งไว้กว่า 25% มักจะถูกยกเลิกเสียก่อน ส่วนผู้ที่สามารถรักษาปณิธานนั้นไปได้ ในเวลาต่อมาก็ไม่สามารถทำตามที่ตั้งใจได้ติดต่อกัน 5-6 ครั้ง และภายในปีนั้นก็จะล้มเลิกปณิธานดังกล่าวไปในที่สุด

ในขณะเดียวกัน การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับบริษัทหรือองค์กรธุรกิจ ก็ถูกมองว่าเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นได้ยากมากเช่นกัน ดังนั้นหนังสือ How to ด้านธุรกิจที่ได้รับความนิยมส่วนใหญ่ จึงมักนำเสนอวิธีแก้ไขแบบเร่งด่วนฉับพลันแก่ผู้บริหารที่กำลังมองหาวิธีการที่เร็ว ๆ ในการสร้างแรงจูงใจพนักงานที่มีความรู้สึกต่อต้านการเปลี่ยนแปลงนั้น นอกจากนี้ยังพบว่า หนังสือเหล่านั้นมักใช้วิธีการเล่าเรื่องแบบนิยายหรือละคร คือใช้เรื่องราวง่าย ๆ และสัตว์ที่น่ารักเพื่อสื่อถึงเนื้อหาสำคัญ บางเล่มได้รับความ

นิยมเป็นอย่างมาก เช่นหนังสือเรื่อง **Our Iceberg Is Melting** (ภูเขาน้ำแข็งกำลังละลาย) ของ **จอห์น คอตเตอร์** ที่สอดแทรกแนวคิดดังกล่าวได้อย่างชาญฉลาด โดยชี้ให้เห็นว่า พนักงานจะต้องถูกทำให้เห็นถึงความจำเป็นเร่งด่วนซึ่งเปรียบเสมือนภัยคุกคามต่อองค์กร จึงจะกระตุ้นพวกเขาเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในองค์กรได้

แต่ความจริงแล้ว การเปลี่ยนแปลงไม่ว่าจะเป็นในตัวบุคคลหรือในองค์กร ไม่จำเป็นต้องเจ็บปวดเสมอไป เพียงใช้แนวคิดที่ไม่ยุ่งยากและไม่น่ากลัว ดังนั้นเนื้อหาที่ท่านกำลังจะได้อ่านต่อจากนี้จะหักล้างความเชื่อที่ว่า “การเปลี่ยนแปลงเป็นเรื่องที่ยาก” โดยกำจัดอุปสรรคที่ขัดขวางไม่ให้ใครหรือกลุ่มคนใดบรรลุเป้าหมายที่ต้องการ และคุณจะได้เรียนรู้ว่าการเปลี่ยนแปลงไม่จำเป็นต้องเกิดขึ้นเพียงเพื่อเป็นการตอบสนองต่อสถานการณ์ที่ย่ำแย่เท่านั้น

นอกจากนี้ หนังสือเล่มนี้จะแสดงให้เห็นว่าคุณจะสามารถใช้พลังจากแนวคิดวิธีการของ “ไคเซ็น” มาประยุกต์ใช้ในการขับเคลื่อนไปสู่การเปลี่ยนแปลงโดยการใช้ “วิธีการหรือขั้นตอนเล็ก ๆ” เพื่อเอาชนะเป้าหมายที่ยิ่งใหญ่ได้อย่างไร โดยแนวคิดวิธีการของ “ไคเซ็น” นั้น เป็นหลักปรัชญาเก่าแก่ที่นำเอาประโยชน์อันทรงพลังของ **เล่าจื้อ** ที่กล่าวว่า “หนทางนับหมื่นลี้ ต้องเริ่มต้นที่ก้าวแรก” ซึ่งเป็นแนวคิดที่ทำได้จริงและมีประสิทธิภาพสูงเมื่อนำมาประยุกต์ใช้กับชีวิตสมัยใหม่ที่แสนวุ่นวายของเรา

แนวคิดวิธีการของไคเซ็น มีประเด็นหลักที่สำคัญสองประการ คือ

- การใช้ “ขั้นตอนที่เล็ก ๆ” ง่าย ๆ เพื่อปรับปรุงพัฒนาอุปนิสัย กระบวนการ หรือผลิตภัณฑ์ ให้ดีขึ้น
- การใช้ “ช่วงเวลาสั้น ๆ” เพื่อคิดสร้างสรรค์และสร้างแรงบันดาลใจต่อผลิตภัณฑ์หรือสิ่งประดิษฐ์ใหม่

ผมจะแสดงให้เห็นว่าคุณเห็นว่าการเปลี่ยนแปลงง่าย ๆ สามารถเกิดขึ้นได้อย่างไรในเวลาที่คุณมองส่วนที่ชื่นชอบการเปลี่ยนแปลงเกิดการรับรู้ และคุณยังได้พบกับตัวอย่างวิธีการหรือขั้นตอนเล็ก ๆ จำนวนมากมาย ที่แสดงให้เห็นว่า มันสามารถช่วยให้คุณไปถึงความฝันอันยิ่งใหญ่ได้ นอกจากนี้วิธีการของโคเซ็นสามารถ “เปลี่ยนอุปนิสัยแย่ ๆ” ของคุณได้ อย่างเช่น การติดบุหรี่ หรือนิสัยที่ชอบรับประทานอาหารมากเกินไป และ “สร้างอุปนิสัยที่ดี” ให้กับตัวคุณ เช่นสร้างนิสัยการออกกำลังกาย หรือการปลดปล่อยความคิดสร้างสรรค์ สำหรับในเชิงธุรกิจนั้น คุณจะรู้ได้ว่าควรส่งเสริมกำลังใจและมอบอำนาจอย่างไร เพื่อสร้างแรงบันดาลใจให้แก่พนักงานในทีม

แต่ก่อนอื่น เรามาทำความเข้าใจในเรื่องความเชื่อที่ผิด ๆ เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงกันก่อน และเรียนรู้ว่าวิธีการของโคเซ็นจะกำจัดอุปสรรคที่เราสร้างมันขึ้นมาขวางทางของเราเองมาตั้งนานได้อย่างไร

ความเชื่อผิด ๆ ที่ 1 : การเปลี่ยนแปลงเป็นเรื่องยาก

▮ ใ้รามาดูตัวอย่างของการเปลี่ยนแปลงว่ามันเป็นเรื่องง่าย ใช้เวลาไม่นาน สามารถควบคุมได้ด้วยตัวเอง และไม่ต้องอาศัยวินัยในตนเองมากนัก มิงงานวิจัยหลายชิ้นที่ค้นพบว่า คนที่ใช้เวลาส่วนใหญ่ในแต่ละวันไปกับการนั่ง จะมีความเสี่ยงต่อโรคหัวใจล้มเหลวหรือเสียชีวิตก่อนวัยอันควร นอกจากนี้ การวิจัยโดยเมโยคลินิก* ระบุว่า การไปสถานออกกำลังกายวันละหนึ่งชั่วโมงนั้น ไม่สามารถลดภาวะเสี่ยงอันเกี่ยวเนื่องกับการนั่งอยู่กับที่นาน 6 ชั่วโมงหรือมากกว่าได้เลย

แต่เรื่องนี้ดูเหมือนจะตรงข้ามกับความเชื่อของเรามาโดยตลอดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย อย่างไรก็ตามไม่ได้เกี่ยวข้องกับเรื่องการออกกำลังกาย แต่เป็นเรื่อง “ระยะเวลาในการนั่งที่ค่อนข้างนาน” เพราะ

* สถาบันเวชศาสตร์ฟื้นฟูที่มีชื่อเสียงในประเทศสหรัฐอเมริกา

เมื่อเรานั่งอยู่กับที่ กล้ามเนื้อส่วนใหญ่จะถูกตั้งค่าเป็นภาวะจำศีล ซึ่งทำให้ร่างกายหยุดการทำงานของสารเอ็นโดรฟินที่ชื่อว่า KK1 ที่ทำหน้าที่ห้ามไขมันบางชนิดในเลือด นอกจากนี้ยังส่งผลให้อัตราการเผาผลาญและอัตราการผลิตคลอเรสเตอรอลชนิดดีอยู่ในระดับที่ต่ำลง คำอธิบายนี้แสดงให้เห็นว่าร่างกายต้องการการเคลื่อนไหวที่ต้านกับแรงโน้มถ่วง หากไม่ทำเช่นนั้น หัวใจจะทำงานช้าลง ปริมาณเลือดจะลดลง กล้ามเนื้อจะเริ่มฝ่อ และแม้แต่มวลกระดูกก็จะได้รับผลกระทบอย่างรุนแรงเช่นกัน

วิธีที่จะแก้ไขภาพที่น่ากลัวดังกล่าวข้างต้น ก็คือการใช้วิธีการของ ไคเซ็น เพียงแค่ลุกขึ้นยืนจากจุดที่คุณนั่ง มันก็จะเพิ่มอัตราการเผาผลาญได้ถึงสองเท่า และหากเริ่มลุกเดินเล็กน้อย มันก็จะเพิ่มอัตราการเผาผลาญขึ้นไปอีกสองเท่าตามลำดับ ดังนั้น ข้อคิดที่ได้จากเรื่องนี้คือ วิธีการแก้ไขปัญหาความเสี่ยงของโรคภัยจากการนั่งเป็นเวลานาน ๆ นั้น ไม่ได้เป็นเรื่องที่ใหญ่โตหรือจัดการไม่ได้ ดังเช่นการต้องไปสถานออกกำลังกายหนึ่งชั่วโมงทุกวัน แต่ในความจริง นี่เป็นเพียงสิ่งที่เล็กและสามารถลงมือทำได้ด้วยตนเอง เพราะแค่ลุกจากโต๊ะทุกชั่วโมง เดินหรือขยับแข้งขยับขา ล้วนมีส่วนช่วยให้ร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพผลขึ้นแล้ว

จากความคิดและความเชื่อเดิม ๆ ของเราที่ว่า “ยิ่งใหญ่งดี” ที่เรามักจะเห็นได้จากขนาดของโรงภาพยนตร์ไอแมกซ์ (IMAX) อาหารม้อใหญ่ รวมถึงการแต่งหน้าสีจัด สิ่งเหล่านี้ทำให้เราไม่ค่อยเชื่อว่าขั้นตอนเล็ก ๆ จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงได้ แต่เรื่องจริงที่น่าทึ่งก็คือ สิ่งเล็ก ๆ เช่นนี้ต่างหากละ ที่สามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นได้จริง ๆ

ความเชื่อผิด ๆ ที่ 2 :

ขนาดของวิธีการและขั้นตอนจะกำหนด
ขนาดของผลลัพธ์ ดังนั้นการใช้วิธีการ
และขั้นตอนใหญ่ ๆ จะนำไปสู่ผลลัพธ์ที่ยิ่งใหญ่

ส่วนใหญ่แล้วบทความทางธุรกิจมักจะสอนเราว่า เราสามารถลง
เสียงลงมือทำในสิ่งเล็ก ๆ (เช่นการเปลี่ยนแปลงแบบค่อยเป็นค่อยไป
เหมือนแนวคิด “ไคเซ็น”) หรือใช้การปฏิบัติเพื่อเปลี่ยนแปลงอย่างฉับพลัน
โดยใช้วิธีหรือแนวคิดใหญ่ ๆ (เช่นที่เรามักเรียกว่า “นวัตกรรม”) และมัก
จะสอนเราว่าการปฏิบัติเพื่อเปลี่ยนแปลงอย่างฉับพลันโดยใช้วิธีหรือ
แนวคิดใหญ่ ๆ นี้เองที่จะเป็นหนทางทำให้เราอยู่รอด เติบโต และทำให้
เกิดความคิดสร้างสรรค์ ทั้งนี้ในชีวิตส่วนตัวของพวกเรา ก็มักจะลงเสียง
กับการใช้วิธีใหญ่ ๆ เช่นกัน อย่างเช่น ลดน้ำหนักโดยการอดอาหาร หรือ
ใช้โปรแกรมออกกำลังกายแบบเข้มข้น ด้วยหวังที่จะบรรลุผลลัพธ์อัน
ยิ่งใหญ่ แต่ส่วนใหญ่การอดอาหารและออกกำลังกายดังกล่าวมักล้มเหลว
เสมอ เพราะต้องใช้พลังความตั้งใจอย่างมหาศาล ซึ่งเราก็มักพบว่าความ
ตั้งใจดังกล่าวคงอยู่ได้ไม่นาน แล้วก็ล้มเลิก

ทีนี้ลองมาดูเรื่องที่สมาคมหัวใจแห่งสหรัฐอเมริกาได้แนะนำให้คนที่
ต้องการมีสุขภาพดีว่าจะต้อง **“ออกกำลังกายเป็นเวลา 30 นาทีอย่างน้อย
5 วันต่อสัปดาห์”** (แต่มีน้อยคนที่ผมรู้จักที่มีเวลาทำตามคำแนะนำนี้ได้
อย่างสมบูรณ์ มีน้อยคนที่ใช้ช่วงระหว่างวันเพื่อขับรถไปสถานออกกำลังกาย
เปลี่ยนชุดออกกำลังกาย ออกกำลังกาย อาบน้ำ แต่งตัวและขับ
รถกลับมาทำงานได้) งานวิจัยยังชี้ให้เห็นอีกว่า **“การเคลื่อนไหวตลอด
ทั้งวันสามารถนำไปสู่ผลลัพธ์อันน่าทึ่งได้”** จากการตรวจสอบกิจกรรมที่
กลุ่มตัวอย่างทำผ่านทางเครื่องนับก้าวที่พกติดตัว นักวิจัยพบว่า แม้กลุ่ม
ตัวอย่างจะไม่เคยเข้าสถานออกกำลังกายเลย แต่ทุกคนมีรูปร่างผอมลง

อันจากการเดินเคลื่อนไหวไปในมาระหว่างวัน เช่น เดินไปมาระหว่างคุยโทรศัพท์ เดินจากที่จอดรถไปยังห้างสรรพสินค้า และยืนในช่วงระหว่างวัน จากผลลัพท์พบว่าเมื่อเทียบกับคนที่ไม่ได้ทำ โดยเฉลี่ยแล้วจะแตกต่างกันถึง 30 ปอนด์เลยทีเดียว

สิ่งที่ได้รับจากงานวิจัยนี้หากมองในแง่ของ “ไคเซ็น” ก็คือ **ในขณะที่การออกกำลังกายอย่างหนักเป็นเรื่องที่ดีกว่าการออกกำลังกายเพียงเล็กน้อย แต่การเคลื่อนไหวเล็กน้อยตลอดทั้งวันนี้เองที่จะนำไปสู่ความแตกต่างที่ดีกว่า** งานวิจัยที่ทำกับกลุ่มตัวอย่างวัยผู้ใหญ่ชาวไต้หวันจำนวน 416,000 คน พบว่า **คนที่ออกกำลังกาย 15 นาทีต่อวัน มีอายุยืนกว่าคนที่ออกกำลังกายน้อยกว่า และพบว่าคนที่ออกกำลังกาย 15 นาทีนั้น ไม่ได้ออกกำลังกายรวดเดียวจบ แต่จะแบ่งย่อยทีละประมาณ 3 นาที โดยรวมกันเป็น 15 นาที** ซึ่งช่วยทำให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกายได้อย่างชัดเจนและน่าทึ่ง นอกจากนี้ยังพบว่า กลยุทธ์นี้ไม่จำเป็นต้องทุ่มเวลา พลังกาย ความตั้งใจและความมีวินัยมากนัก ขอให้คุณอ่านตัวอย่างในหนังสือเล่มนี้ที่หน้า 22 ซึ่งเป็นเรื่องราวของหนึ่งในผู้เข้ารับคำปรึกษาจากผม คือ **จูลี** คุณแม่ที่เลี้ยงลูกตามลำพังด้วยตัวคนเดียวซึ่งแบกภาระความรับผิดชอบอันหนักอึ้ง ที่ต้องจัดการกับตารางการออกกำลังกาย แล้วคุณจะพบว่า การออกกำลังกายตามแบบฉบับของเธอนั้นแสนจะง่ายและไม่ทรมาน จนกระทั่งเธอเองก็รู้ว่าไม่มีวันจะล้าเล็ก และเรื่องนี้ก็คือตัวอย่างที่ดีของวิธีการของไคเซ็นในภาคปฏิบัติจริง

ความเชื่อผิด ๆ ที่ 3 :

ใช้วิธีของ “ไคเซ็น” มันจะได้ผลบ้าง

แต่หากใช้การเปลี่ยนแปลงฉบับพลันด้วยวิธีใหญ่

หรือที่เรียกว่า “นวัตกรรม” มันจะเร็วกว่า

หากจะพูดถึงตัวอย่างการประยุกต์ใช้ที่ผิดพลาดในเรื่องการปฏิวัติเปลี่ยนแปลงโดยใช้วิธีหรือแนวคิดใหญ่ ๆ หรือที่เรียกว่า “นวัตกรรม” ก็คงจะเป็นที่โตโยต้า ซึ่งเรียกได้ว่าเป็นองค์กรที่มีการใช้ไคเซ็นในองค์กรได้อย่างดีที่สุดก็ตาม เพราะหลังจากสงครามโลกครั้งที่สอง บริษัทได้เป็นแบบอย่างของการผลิตยานยนต์ที่เปี่ยมคุณภาพ จะเห็นได้ว่าผู้บริโภคไม่ได้ซื้อผลิตภัณฑ์เพียงเพราะรูปแบบหรือความหรูหรา แต่เป็นเพราะความน่าเชื่อถือและไว้วางใจในเอกลักษณ์ตามแบบฉบับของโตโยต้า แต่ความผิดพลาดก็เกิดขึ้น ในปี ค.ศ.2002 คณะผู้บริหารตัดสินใจว่าจะไม่เพียงแค่อผลิตรถยนต์คุณภาพสูงและได้กำไรมาก แต่จะต้องเป็นบริษัทรถยนต์ที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในโลก โดยบริษัทได้ทำการก่อสร้างโรงงานใหม่อย่างรวดเร็วและเพิ่มศักยภาพให้เพียงพอต่อการผลิตยานยนต์เพิ่มขึ้นอีก 3,000,000 คันในระยะเวลาแค่ 6 ปี อย่างไรก็ตาม วิธีการนี้นำมาซึ่งราคารถยนต์ที่เพิ่มสูงขึ้นเช่นกัน และบริษัทผู้ผลิตชิ้นส่วนไม่สามารถรักษาคุณภาพของผลิตภัณฑ์ได้ตามมาตรฐานที่เคยเป็นมา นอกจากนี้โรงงานใหม่ที่ตั้งขึ้นก็ไม่มีเวลามากพอที่จะสร้างวัฒนธรรมและมีวินัยในการทำงานแบบไคเซ็นอย่างต่อเนื่องอีกด้วย จึงทำให้ในที่สุดโตโยต้าก็ล้มเหลวเกิดการเรียกรถยนต์คืนเป็นจำนวนกว่า 9,000,000 คัน อีกทั้งบางส่วนยังส่งผลต่อภาพลักษณ์ที่ย่ำแย่ในวงกว้าง และนี่เป็นบันทึกเอกสารเวียนภายในองค์กรก่อนที่จะเกิดวิกฤตครั้งใหญ่

“เราผลิตรถยนต์มากมายในหลายประเทศด้วยพนักงานจำนวนมาก ดังนั้น ความกลัวที่ยิ่งใหญ่ที่สุดจากการที่เรากำลังเติบโตเพิ่มขึ้น ก็คือความสามารถในการรักษาวินัยของการทำงานแบบ ‘ไคเซ็น’ ที่กำลังจะสูญหายไป”

- เทรูโอะ ชูซูกิ ผู้อำนวยการฝ่ายทรัพยากรบุคคล

ในช่วงเวลานั้นโตโยต้าเองก็ทราบดีว่าการละเลยต่อวิธีการทำงานตามแนวคิด “ไคเซ็น” จะยิ่งทำให้องค์กรทำงานไม่บรรลุตามพันธสัญญาขององค์กร ดังนั้นตั้งแต่เกิดวิกฤตขึ้น โตโยต้าจึงเริ่มลดกำลังการผลิตแล้วกำหนดให้บรรดาผู้บริหารชาวสหรัฐฯ ที่ทำงานในโรงงานโตโยต้าในประเทศสหรัฐฯ เพิ่มความรับผิดชอบในการควบคุมคุณภาพมากขึ้น อีกทั้งฝึกฝนพนักงานใหม่ให้ทำงานอย่างมีจิตสำนึกของการนำวิธีการของไคเซ็นมาใช้ นับว่าเป็นการหันกลับไปมุ่งเน้นเรื่องคุณภาพ มิใช่ปริมาณ โดยแก้ไขข้อบกพร่องข้อผิดพลาดในการผลิตในขณะที่ยังมีขนาดเล็กและสามารถแก้ไขได้โดยง่าย ก่อนที่จะบานปลายกลายเป็นเรื่องใหญ่ ไม่นานหลังจากนั้นโตโยต้าก็สามารถเรียกชื่อเสียงกลับคืนมาได้อีกครั้งในเวลาต่อมา

เรื่องราวของโตโยต้าเป็นตัวอย่างที่ดีมากในการที่แนวคิด “ไคเซ็น” ได้ช่วยสร้างนิสัยที่ยั่งยืนในชีวิตและหลีกเลี่ยงผลลัพธ์อันแสนเจ็บปวดที่จะเกิดตามมา ซึ่งหนักหนาสาหัสเกินกว่าที่พนักงานหรือหน่วยงานใดจะรับได้

ความหมายของไคเซ็น ในมิติด้านจิตวิญญาณ

ก่อนที่จะนำคุณเข้าสู่เนื้อหาหนังสือเล่มนี้ และสัมผัสกับพลังของไคเซ็น รวมทั้งความเป็นไปได้ของการลงมือปฏิบัติ ผมขออธิบายเพิ่มเติมเรื่องหนึ่งที่สำคัญ นั่นคือ **ไคเซ็นในมิติด้านจิตวิญญาณ** ซึ่งในที่นี้มิได้หมายถึงความศรัทธาในพระเจ้าองค์ใด ๆ แต่คือการเข้าใจวัตถุประสงค์ที่แท้จริงของไคเซ็น และความสุขอันเกิดจากการนำแนวคิดนี้ไปปรับใช้จน

ประสบผลสำเร็จ เพราะ “โคเซ็น” เป็นทั้งหลักปรัชญาหรือความเชื่อตลอดจนกลยุทธ์ที่ดีเพื่อนำไปสู่ความสำเร็จในการเปลี่ยนแปลง หรือพัฒนาพฤติกรรมที่เราต้องการ โดยจิตวิญญาณหรือวัตถุประสงค์ของ “โคเซ็น” ประกอบด้วยองค์ประกอบสำคัญสองประการได้แก่ “การลงมือทำเพื่อผู้อื่น” และ “การมีความรู้สึกขอบคุณ” ดังที่ จอห์น วูดเด็น โค้ชบาสเกตบอลผู้เป็นตำนานแห่ง UCLA กล่าวว่า “คุณไม่สามารถมีวันที่สมบูรณ์แบบได้ หากปราศจากการลงมือทำบางสิ่งเพื่อใครบางคนที่เขาไม่มีวันตอบแทนคุณได้” นอกจากนี้ บุคคลที่ได้รับการยกย่องนับถือได้กล่าวถึงความสำคัญของจิตวิญญาณนี้ไว้ดังนี้

“คำถามสำคัญที่สุดที่ควรถามตัวเองอยู่ตลอดเวลาก็คือ ณ เวลานั้นคุณกำลังทำอะไรเพื่อผู้อื่นบ้าง”

- มาร์ติน ลูเธอร์ คิง จูเนียร์

“อย่าปล่อยให้ใครก็ตามที่เดินเข้ามาหาคุณ ต้องเดินจากไปโดยปราศความรู้สึกที่ดีขึ้นและมีความสุขเพิ่มขึ้น”

- แมซีเทเรซา

“การลงมือทำเพื่อผู้อื่น” เป็นแง่มุมที่สำคัญของการนำแนวคิด “โคเซ็น” ไปประยุกต์ใช้ในเชิงธุรกิจ ด้วยการให้พนักงานทุกคนนำเสนอแนวทางในการปรับปรุงกระบวนการหรือผลิตภัณฑ์ให้ดียิ่งขึ้น โดยการลดต้นทุน เพิ่มคุณภาพและบริการที่ดีที่สุด มอบให้แก่ลูกค้าอย่างสม่ำเสมอ การที่ผมใช้คำว่า “สม่ำเสมอ” ซ้ำ ๆ ก็เพราะพบว่า องค์กรที่ประสบความสำเร็จส่วนใหญ่ เช่น อะเมซอน สตาร์บัคส์ และสายการบินเซาท์เวสต์แอร์ไลน์ ต่างให้คำนิยามองค์กรพวกเขาเองว่าทุ่มเทให้กับการให้บริการแก่ลูกค้า ดังที่ คอลลีน บาร์เรทท์ อดีต CEO สายการบินเซาท์เวสต์แอร์ไลน์ กล่าวไว้ว่า “เราให้บริการด้านขนส่งทางอากาศ โดยให้ความสำคัญกับพนักงานประหนึ่งลูกค้าอันดับแรก ตามด้วยผู้โดยสารในฐานะลูกค้า

อันดับสอง และผู้ถือหุ้เป็นอันดับสาม จากแนวคิดดังกล่าว จะเห็นได้ว่าแนวคิด “โคเซ็น” ต้องการให้ทุกการเปลี่ยนแปลงเล็ก ๆ เกิดประโยชน์สูงสุดแก่ลูกค้าทุกคน

จะเห็นได้ว่า ทั้ง จอห์น วูดเด็น มาร์ติน ลูเธอร์ คิง จูเนียร์ และ แมซีเทเรซา กำลังพูดถึงการดำเนินชีวิตประจำวัน ที่มองหาวิธีการเล็ก ๆ ที่เข้าถึงชีวิตของคนธรรมดาทั่วไป **คุณลองนึกถึงช่วงวันหรือสองวันสุดท้ายของชีวิต นึกถึงคนที่จะมีปฏิสัมพันธ์ด้วย คนที่อยู่ภายใต้หลังคาบ้านเดียวกัน คนที่อยู่บนท้องถนนเดียวกัน คนที่คอยให้บริการคุณที่ร้านอาหารหรือร้านขายของชำ คนที่เดินสวนกับคุณในอาคารเดียวกัน รวมถึงคนที่คุณคุยโทรศัพท์ด้วย** ถ้าคุณมั่นใจว่าได้เปลี่ยนแปลงชีวิตพวกเขา ทำให้ชีวิตของพวกเขาดีขึ้น คำถามคือ คุณได้ลงมือทำสิ่งที่แตกต่างจากเดิมสักหนึ่งหรือสองอย่างหรือไม่ เช่น คุณยอมให้คนอื่นขับรถเข้ามาในเลนของคุณ หรือคุณกล่าวขอบคุณพนักงานที่รับชำระเงิน หรือคุณยิ้มให้กับคนที่เดินสวนกัน แม้การกระทำเช่นนี้แม้จะเล็กน้อยและไม่ถึงกับเปลี่ยนชีวิตของผู้คนได้ แต่มันก็สมควรเป็นสิ่งที่กระทำ เพราะอย่างน้อยก็ส่งผลดีในแง่บวกของชีวิตของพวกเขา

ที่จริงแล้วพวกเราเองก็มีความสัมพันธ์ต่อกันที่นำไปสู่สิ่งใหม่ ๆ ซึ่งหมายความว่า ใครก็ตามที่มีส่วนร่วมในชีวิตของเรามากในวันที่ดีที่สุดในชีวิตของเรา ก็พึงได้รับน้ำใจไมตรีหรือความหวังใยจากเราตามที่เขาควรได้รับ คำถามคือ แล้วคุณทำอะไรเพื่อแผ่ขยายความรู้สึกดี ๆ เช่นนั้นออกไปเพื่อช่วยเหลือจิตใจของตัวเองและผู้คนที่อยู่รอบตัว

ใน ส่วนของ **การตอบแทนบุญคุณ** นั้น ถูกมองว่าเป็นองค์ประกอบหนึ่งในจิตสำนึกของเรา หรืออาจเป็นการทำเพื่อคนอื่น ๆ มิใช่เพื่อตัวเอง แต่ประเด็นที่เราควรให้ความสำคัญกว่าก็คือ แล้วสิ่งใดที่เราควรได้รับตอบแทน ถ้าเป็นวิธีการแบบ “นวัตกรรม” เราจะต้องการผลตอบแทนในรูปจำนวนเงินที่ได้รับ การเลื่อนตำแหน่ง และการได้ครอบครองเป็น

เจ้าของเพื่อเป็นการทดแทนบุญคุณ ในขณะที่การไต่เซ็นเซียวานให้เรา รู้สึกขอบคุณต่อสุขภาพของเรา ลมหายใจที่ยังคงมีอยู่ และการได้ใช้เวลากับเพื่อนหรือคนสนิท ช่วงที่ วอร์เรน เซวอน นักแต่งเพลงชื่อดังกำลังป่วยด้วยโรคมะเร็งระยะสุดท้าย เดวิด เลทเทอร์แมน* ถามเขาว่าสิ่งสำคัญที่ตระหนักรู้ได้จากอาการป่วยคืออะไร คำตอบของเขาก็แฝงด้วยแนวคิดการไต่เซ็นเซียวานอย่างแท้จริง นั่นคือ **“มีความสุขกับแซนด์วิชทุก ๆ ชิ้น”****

นอกจากนี้ ยังมีถ้อยคำของบุคคลที่มีชื่อเสียง นักคิด นักปรัชญา ที่พูดถึงเรื่องการทำเพื่อผู้อื่น และการทดแทนบุญคุณ ซึ่งจะเป็จุดเริ่มต้นที่ดีในการก้าวเข้าสู่โลกของไต่เซ็นเซียวาน ดังนี้

“ฉันใฝ่ฝันที่จะประสบความสำเร็จด้วยผลงานที่ยิ่งใหญ่และมีชื่อเสียง แต่แท้จริงแล้วภาระหน้าที่หลักคือการมีชัยชนะเหนือภารกิจเล็ก ๆ ซึ่งล้วนแล้วแต่มีความยิ่งใหญ่และสำคัญทั้งสิ้น”

- เฮเลน เคลเลอร์

“เราจำเป็นต้องเรียนรู้ที่จะมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุข ณ ช่วงเวลานี้ เพื่อที่จะสัมผัสกับสันติภาพและความสนุกสนานที่มีอยู่ในปัจจุบัน”

- ดิช นัท ฮันท์ ปรมาจารย์แห่งนิกายเซน

“จงต่อสู้ มิใช่เพื่อได้ชื่อว่าเป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จ แต่เป็นบุคคลที่ทรงคุณค่า”

- อัลเบิร์ต ไอน์สไตน์

“ข้าพเจ้าอยากให้ผู้คนกล่าวขานว่า ‘เขาจากไปโดยสร้างคุณูปการไว้อย่างมากมาย’ มากกว่า ‘เขาตายอย่างมหาเศรษฐี’”

- เบนจามิน แฟรงคลิน





- ถ้าคุณต้องการมีความสุขหรือรู้สึกสงบมากขึ้น ให้เริ่มที่รถของคุณ โดยเว้นระยะห่างจากรถยนต์คันหน้า และขับรถอย่างเกรงใจ
- ถ้าคุณต้องการมีความรักที่สดใสมากขึ้น ลองแสดงความรักความชื่นชมเล็กๆ น้อยๆ ต่อเพื่อน คนที่รู้จัก หรือแม้แต่คนแปลกหน้า
- ถ้าต้องการปลดปล่อยพลังความคิดสร้างสรรค์ ลองถามคำถามใหม่ๆ ในแต่ละวันเกี่ยวกับตัวคุณเอง และรอคำตอบด้วยความคาดหวังและความเชื่อมั่น
- ถ้าคุณต้องการรักษามาตรฐานของสุขภาพที่ดีอยู่ในปัจจุบัน ขอให้มีความสุขกับโอกาสเล็ก ๆ ในการก้าวขึ้นบันไดมากขึ้นวันนิด หรือลดแคลอรีที่ไม่ดีต่อสุขภาพอีกเล็กน้อย

บทนำ

ทำ “เล็ก ๆ” ทีละน้อย
ค่อย ๆ ทำทีละนิด
เปลี่ยนวิธีคิดและชีวิตคุณได้

องค์กรญี่ปุ่นส่วนใหญ่ใช้เทคนิค “ไคเซ็น” อย่างมีชั้นเชิง เพื่อให้บรรลุเป้าหมายทางธุรกิจและมีความเป็นเลิศ ซึ่งกลยุทธ์นี้จะช่วยให้ **คุณ** เปลี่ยนชีวิตใหม่ไปในทางที่ดี และทำให้ความฝันเป็นจริงขึ้นได้

|| บทความความคิดทางจิตวิทยาและการแพทย์นั้น มุ่งเน้นเพื่อทำความเข้าใจและหาสาเหตุของอาการเจ็บป่วยหรือการที่ร่างกายมีอาการผิดปกติ แต่ผมในฐานะที่เป็นจิตแพทย์และทำงานทางด้านนี้มาโดยตลอด ผมกลับสนใจ **“สิ่งที่ตรงกันข้าม”** เช่น ผมอยากรู้ว่าเพราะเหตุใดคนที่ตั้งใจลดน้ำหนัก สามารถลดน้ำหนักลงได้ 10 ปอนด์ โดยไม่กลับมาอ้วนอีก หรือทำไมคนที่พบรักแท้และอยู่อย่างมีความสุขได้ หลังจากต้องเผชิญกับความสัมพันธ์ที่ล้มเหลวนานนับปี

ผมอยากรู้ว่าจะมีกลยุทธ์หรือวิธีใดที่นำมาซึ่งความสุขให้กับคนเรารวมไปถึงการเข้าใจวิธีคิดที่อยู่เบื้องหลังความสำเร็จขององค์กรใหญ่ ๆ ที่ยังคงสถานะการเป็นผู้นำในธุรกิจนานกว่า 50 ปี โดยตลอดชีวิตการทำงานของผม ผมมักจะตั้งคำถามสำคัญ 2 ข้อ นั่นคือ

- คนที่ประสบความสำเร็จ เขาทำอย่างไร
- คนที่ประสบความสำเร็จ สามารถรักษาความสำเร็จดังกล่าวได้อย่างไร

ฉันนอนว่าคงมีหลายวิธีที่จะนำไปสู่ความสำเร็จ แต่จากประสบการณ์การทำงานกว่า 32 ปี ผมรู้สึกพอใจในการได้เห็นผู้ช่วยที่เข้ารับคำปรึกษาจำนวนมาก ใช้วิธีการที่ใหม่ ๆ เพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลงให้ชีวิตที่ยั่งยืน โดยประยุกต์ใช้หลักการที่เรียบง่าย เพื่อทำให้ทุกแง่มุมของชีวิตดีขึ้น เช่น ลดน้ำหนัก (ได้อย่างถาวร) เริ่มออกกำลังกาย (และติดจนกลายเป็นนิสัย) ไม่ยุ่งเกี่ยวกับสิ่งเสพติด (เลิกได้ตลอดไป) สร้างความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นกับคนที่สนใจ (และยั่งยืน) กลายเป็นคนที่มีระเบียบในการดำเนินชีวิต (ไม่ล้มเลิก หากสิ่งต่าง ๆ ไม่เป็นไปตามที่คาดไว้) ตลอดจนทำให้หน้าที่การงานก้าวหน้ายิ่งขึ้น (และยังคงก้าวหน้าเรื่อยไปตลอดชีวิตการทำงาน)

ถ้าคุณต้องการจะเปลี่ยนแปลงไปอย่างยั่งยืนตลอดไป ผมหวังว่าคุณคงจะได้อ่านเรื่องราวต่อจากนี้ ซึ่งเป็นวิธีการที่เผยถึงความลับที่ใช้ในองค์กรของญี่ปุ่นนานหลายทศวรรษ อีกทั้งถูกนำมาปรับประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้คนต่าง ๆ ทั่วโลก นอกจากนี้ ยังเป็นเทคนิคที่ง่าย ๆ สบาย ๆ และเป็นธรรมชาติ ที่จะทำให้บรรลุเป้าหมายและรักษาขีดความสามารถให้อยู่ในระดับที่ยอดเยี่ยม

แต่ก่อนอื่น ผมขอแนะนำให้คุณพบกับ จูลี...

จูลีบังอยู่ในห้องตรวจ สายตาเธอมองต่ำ เธอมาที่ศูนย์การแพทย์แห่งมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย ลอสแอนเจลิส (UCLA) เพื่อให้ช่วยรักษาเรื่องความดันโลหิตสูงและเหนื่อยง่าย อ่อนล้า แต่คุณหมอที่รักษาเธอและผมสังเกตเห็นว่ามีสิ่งอื่นที่มากกว่าแค่อาการเบื้องต้นเช่นนั้น จูลี เป็นแม่หม้ายและต้องดูแลลูกสองคนเพียงลำพัง รู้สึกเศร้าและพ่ายแพ้ในชีวิตแสนสาหัส ที่สำคัญคือเธอมีปัญหาการเงิน เพราะเธอตกงานแล้ว

จากสภาพดังกล่าว สิ่งที่คุณหมอและผมเป็นห่วงมากที่สุด คือสุขภาพของจูลีในระยะยาว เนื่องจากน้ำหนัก (ที่เพิ่มขึ้นเกินกว่าที่ควรจะเป็นถึง 30 ปอนด์) ระดับความเครียดที่เพิ่มขึ้นจนเริ่มเสี่ยงที่จะเป็นโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ และโรคภาวะซึมเศร้าอย่าง

รุนแรง แน่แน่นอนว่าหากยังคงเป็นเช่นนี้ต่อไป จูลีจะต้องทุกข์ทรมานต่อความเจ็บป่วยทั้งร่างกายและจิตใจอย่างแน่นอน

ที่จริงแล้วในฐานะผู้ที่ทำการรักษา เราทราบดีว่าในการรักษาจูลีนั้น มีวิธีการหนึ่งซึ่งไม่ใช่การรับประทานยาและการเข้ารับการบำบัดทางจิต ที่ได้รับการพิสูจน์แล้วว่ามีประสิทธิผลจริง อีกทั้งมีค่าใช้จ่ายเพียงเล็กน้อย วิธีนั้นคือ **การออกกำลังกาย** ในกรณีนี้การออกกำลังกายเป็นประจำจะทำให้สุขภาพของจูลีดีขึ้น และแข็งแรงพอที่จะนำพาเธอผ่านพ้นช่วงเวลาที่ไม่สบายใจ ตลอดจนมีสภาพจิตใจที่เข้มแข็งมากขึ้นได้

ถ้าเป็นสมัยก่อน ผมอาจจะเสนอวิธีการออกกำลังกายพร้อมด้วยการกระตุ้นเพื่อให้เกิดกำลังใจในการลงมือทำ เช่น *วิ่งสิครับ! ซี่จักรยานสิครับ! เปิดวิดีโอเต้นแอโรบิคสิครับ!* หรืออาจจะพูดว่า *งดอาหารมื้อเที่ยงนะครับ! ตื่นนอนให้เร็วขึ้นสักหนึ่งชั่วโมงได้มั๊ยครับ! และลุกจากที่นอนเร็วขึ้นให้ได้ 5 วันต่อสัปดาห์นะครับ!* แต่พอเห็นขอบค้ำรอบดวงตาของจูลี ทำให้ผมรู้สึกเศร้าใจ เพราะเราอาจจะแนะนำผู้ป่วยนับร้อยให้ออกกำลังกาย แต่จะมีเพียงไม่กี่คนที่สามารถปฏิบัติตามเป็นประจำจนเป็นนิสัยได้ โดยผู้ป่วยส่วนใหญ่มองว่าข้อแนะนำเหล่านี้เป็นการเสียเวลารู้สึกเหน็ดเหนื่อย รวมถึงต้องใช้ความพยายามอย่างมากมาย นอกจากนี้ผมยังเชื่อว่าพวกเขาารู้สึกกลัวที่จะต้องเปลี่ยนพฤติกรรมที่เคยชินที่เคยสบาย ๆ อยู่แล้ว เมื่อหันกลับมาที่จูลีผู้ซึ่งทำงานอย่างหนักเพื่อให้ลูก ๆ มีสภาพชีวิตความเป็นอยู่ที่ดี ในแต่ละวันเธออาจได้ล้มตัวลงนอนพักที่โซฟาเพียงแค่ประมาณครึ่งชั่วโมงเท่านั้น ดังนั้นผมพอจะเดาได้เลยว่า เมื่อคุณหมอแนะนำให้เธอออกกำลังกาย เธออาจเข้าใจผิด (ว่า “ฉันจะหาเวลาไปออกกำลังกายได้อย่างไร คุณหมอช่างไม่เข้าใจฉันเลยจริง ๆ”) หรือเธออาจรู้สึกผิดก็เป็นได้ สุดท้ายคุณหมอก็คงรู้สึกผิดหวังที่เธอไม่ปฏิบัติตามคำแนะนำ แล้วเริ่มมองเธอในแง่ลบ ดังนั้นคำถามก็คือ ผมจะอย่างไรเพื่อทำลายวงจรปัญหาอันน่าเศร้าเช่นนี้



HARVARD'S 4:30 A.M.

ประสบการณ์จาก...



ฮาร์วาร์ด

มหาวิทยาลัยที่ดีที่สุดแห่งหนึ่งของโลก

สอนวิธีคิด **เล่มที่ 1**

“วิชาชีวิตที่ไม่มีในตำรา”



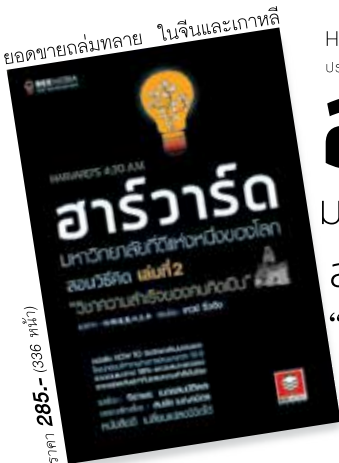
เขียนโดย : **ไหวย์ ช็วอึ้ง**

แปลโดย : **พ.ดร.เข็ญนพร จาวะลา**

บรรณาธิการโดย : **สมชัย เบนจมิตร**

- กำหนดเป้าหมายในชีวิตให้เร็ว
- ความขยันคือหนทางสู่ความสำเร็จ
- เป็นตัวของตัวเอง
- คุณทำได้ ไม่มีใครปฏิเสธคุณได้

- ยืนหยัดที่จะสู้ ไม่ยอมแพ้
- มีจิตใจดีจึงจะมีอนาคตดี
- วิธีคิดที่ประสบความสำเร็จของคน
ที่สำเร็จการศึกษาจากฮาร์วาร์ด



HARVARD'S 4:30 A.M.

ประสบการณ์จาก...



ฮาร์วาร์ด

มหาวิทยาลัยที่ดีที่สุดแห่งหนึ่งของโลก

สอนวิธีคิด **เล่มที่ 2**

“วิชาความสำเร็จของคนคิดเป็น”

เขียนโดย : **ไหวย์ ช็วอึ้ง**

แปลโดย : **จิราพร เตนตรสมบัตินพล**

บรรณาธิการโดย : **สมชัย เบนจมิตร**

- หากไม่มีความขยันในการเรียน พรสวรรค์ที่ติดตัวมาก็ไม่มีค่าอะไร
- ขอเพียง “มุ่งมั่นให้ถึงที่สุด” ก็จะสามารถประสบความสำเร็จแล้วละ!

- เมื่อมีความกระตือรือร้น ก็จะสามารถเปลี่ยนแปลงโชคชะตาได้
- เมื่อรู้สึกว่ายากเกินไป นั่นอาจจะเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมที่สุด



ยอดขายหลายล้านเล่มในจีน



หนังสือใหม่ เร็ว ๆ นี้ ติดตามได้ที่
Line @beemedia Facebook/beemedia

คุณในอนาคต ต้องขอบคุณตัวเอง ที่อดทนสู้ในวันนี้

แปลจาก 将来的你 เขียนโดย : กัง มู่
แปลโดย : พท.ดร.บัณฑิตยพร จาวะลา

หนังสือขายดี ที่เขียนให้กับ
คนหนุ่มสาวที่สะดุดล้มนับครั้งไม่ถ้วน
แต่ยังคงยืนหยัดที่จะสู้เหล่านั้น...

หากไล่ตามความฝันบนท้องถนนแล้วล้มลงอย่างงดงาม ก็ยังดีกว่าล้มเล
ไปมาอย่างไร้ความหมาย คุณต้องเชื่อมั่นในความหมายของความพยายาม
เพราะคุณคนนั้นในอนาคต จะต้องขอบคุณตัวคุณเองที่อดทนสู้ในวันนี้

- มีทิศทางในใจ จะได้ไม่สะดุดล้ม
- รุ่งอรุณมักรอคอยคนที่มาเยือน
- อุปนิสัยต่าง อนาคตต่าง
- คนที่โชคดีมักจะมีโชคดีเสมอ
- คนที่โชคร้ายมักจะมีโชคร้ายตลอด
- หลบหนีหลุมพราง ชีวิตในอนาคต
จะโลดแล่น
- หากมองการณ์ไกล จะเข้าใจ
- คุณค่าของความซื่อสัตย์และจริงใจ
- สิ่งเดียวที่คุณมั่นใจได้ก็คือการ
ปรับตนเองให้ดีกว่าเดิม
- คุณต้องมั่นใจว่าไม่มีวันพรุ่งนี้ที่ไปไม่ถึง
- ชีวิตของคนเราทุกคนมีเส้นทางอ้อมเสมอ
- ใจกว้างแค่ไหน อนาคตก็กว้างแค่นั้น
- เข้าใจความรู้สึกภายใน ไม่ปล่อย
ให้มันเปลี่ยนจังหวะชีวิต
- หนทางของการทำใจให้สงบ
บนโลกที่ไร้ความสงบ
- ควบคุมตนเองเสียแต่วันนี้
- วันข้างหน้าจึงจะประสบความสำเร็จ
- สู้สักตั้ง ให้คุณในวันพรุ่งนี้
ขอบคุณตัวคุณในวันนี้

ฉันจึงขยันเช่นนี้ เพราะไม่อยากดูถูกตัวเองตอนแก่ หากอยากได้ในสิ่งที่ไม่เคยมี
ต้องทำในสิ่งที่ไม่เคยทำ หนังสือสร้างแรงบันดาลใจให้หัวใจนับสิบล้านดวงอบอุ่น



ปณิธานและความรับผิดชอบ ของสำนักพิมพ์ บี บี ดี ย

“มุ่งมั่นทำหนังสือที่ดีที่สุด... เพื่อผู้อ่านทุกคน”

เรารับประกันความพึงพอใจสูงสุด สำหรับผู้ที่ซื้อหนังสือเล่มนี้
ยินดีคืนเงินให้ทุกรณี โดยไม่เบียดเบียน ไม่ว่าจะเป็น...

“ปัญหาจากการผลิต” หรือ “ความไม่พอใจเนื้อหา” ของหนังสือ



สำนักพิมพ์ บี บี ดี ย ขอขอบคุณที่ท่านอ่านหนังสือเล่มนี้ และขอ
ขอบคุณที่ท่านแนะนำหรือมอบหนังสือเล่มนี้ให้ผู้อื่น เพราะท่านได้มีส่วนช่วย
สนับสนุนเรา และเป็นส่วนหนึ่งในการนำเสนอสิ่งที่ดีที่สุดสู่สังคมร่วมกัน

แม้เราจะทำสิ่งที่ดีที่สุด แต่อาจมีข้อผิดพลาดหรือความไม่พอใจเกิดขึ้น จึงต้อง
ขออภัยและขอรับผิดชอบในทุกกรณี ดังนั้นหากท่านพบ “ปัญหาจากการผลิต”
อันเนื่องจากการพิมพ์ หนังสือชำรุด ฯลฯ หรือหากท่าน “ไม่พึงพอใจในเนื้อหา”
อันเนื่องมาจากเนื้อหาที่ผิดพลาด แนวทางวิธีการที่ไม่เหมาะสม มุมมองความคิดเห็น
ของท่านที่แตกต่าง กระทั่งไม่คุ้มค่ากับราคาของหนังสือ ท่านสามารถติดต่อมายัง
มือถือ 089-111-7500 เพื่อขอรับเงินคืนได้ทันทีโดยไม่มีข้อแม้หรือเงื่อนไขใดๆ ทั้งสิ้น



- 1 BEE MEDIA Parenting & Families
- 2 BEE MEDIA Self-Development
- 3 BEE MEDIA Children Adventure

บี บี ดี ย

มุ่งมั่นทำหนังสือดี... เพื่อคุณ

สมัครสมาชิก BeeMedia รับสิทธิประโยชน์
www.BeeMedia.co.th

เรามุ่งมั่นทำหนังสือดีที่สร้างสรรค์ มาร่วมเป็นสมาชิกกับเรา
ซื้อหนังสือผ่าน web หรือโทรศัพท์สั่ง ได้สิทธิพิเศษตลอดชีพ

1. ส่วนลด 15-30% (ยกเว้นเล่มราคาพิเศษ)
2. สมัครสมาชิก ฟรี (ฟรีค่าสมาชิก 100 บาท)
3. ฟรี ไม่เสียค่าส่ง (ยอดซื้อ 800 บาทขึ้นไป ไม่เสียค่าส่ง 30 บาท)
4. รับประกันความพอใจ 100% และรับผิดชอบกรณีสูญหาย
5. อ่านตัวอย่างก่อนซื้อได้ Download PDF ฟรี

Line id @beemedia www.facebook.com/beemedia
www.BeeMedia.co.th

วิธีซื้อหนังสือราคาพิเศษ ง่ายๆ

- สั่งซื้อทาง www.BeeMedia.co.th
- หรือ โทร. 089-111-7500
- หรือ www.facebook.com/beemedia
- หรือ Line id : @beemedia

วิธีสมัครสมาชิก ง่ายๆ

- เพียงเขียน ชื่อ นามสกุล
- ที่อยู่ มือถือ Email
- ส่ง sms มายัง 089-111-7500
- หรือ สมัครผ่าน www.BeeMedia.co.th

หาซื้อหนังสือได้ที่ร้าน SE-ED นายอินทร์ B2S CUBook 7-11 และ ร้านหนังสือชั้นนำทั่วประเทศ
กรณีต้องการซื้อหนังสือจำนวนมากเพื่อใช้แจกหรือมอบเป็นของขวัญของชำร่วย ในงานต่าง ๆ
หรือเป็นของขวัญพิเศษสำหรับคนที่รักและห่วงใย ท่านสามารถติดต่อขอรับส่วนลดพิเศษได้ที่
มือถือ 089-111-7500 หรือ Line id : @beemedia สั่งซื้อ Online ที่ www.BeeMedia.co.th